

12 Regeln zu einem selbstbewussten und erfolgreichen Umgang mit Prüfungen

Auch wenn das Auftreten von Prüfungsängsten individuell ganz unterschiedliche Ursachen haben kann, so gibt es doch einige allgemeine Regeln, deren Kenntnis es Ihnen erleichtert, sich erfolgreich auf anstehende Prüfungen vorzubereiten, Prüfungsangst zu bewältigen und Prüfungen souverän zu meistern.

1. Prüfungen akzeptieren

Prüfungen gehören zum Leben jedes Studierenden. Die anstehende Prüfung wird nicht die letzte sein. Auch in Ihrem Berufsleben werden Sie beständig Prüfungssituationen ausgesetzt. Deswegen ist es sinnvoll, die Prüfungen im Studium zu nutzen, um mit Prüfungssituationen selbstbewusst und erfolgreich umzugehen. Ein erster Schritt bei der Prüfungsvorbereitung ist es, der Realität ins Auge zu sehen. Machen Sie aus der Prüfung kein Drama, sondern eine professionelle Alltagssituation.

2. Motivation erzeugen

Damit man sich erfolgreich auf eine Prüfung vorbereitet, muss man motiviert sein. Denken Sie daran, dass eine Prüfung Höhepunkt und Abschluss einer Arbeitsphase darstellt. Sie haben die Gelegenheit, das Gelernte loszuwerden, und man hört Ihnen zu. Führen Sie sich vor Augen, welche positiven Folgen ein Bestehen der Prüfung hat. Planen Sie aber auch kleine Belohnungen für sich ein, z. B. nach einem erfolgreichen Arbeitstag.

3. Spannung nutzen

Die Anspannung vor einer Prüfung kann man positiv nutzen und aus dysfunktionalem Stress positiven Stress machen. Diesen nennt man Eustress, weil er mit einem Gefühl von Energie und Leistungsfähigkeit verbunden ist. Nutzen Sie die zusätzliche Energie, um sich entschlossen und effizient auf die Prüfung vorzubereiten!

Körperliche und geistige Anspannung wirkt sich positiv auf Aufmerksamkeit und Konzentration aus und führt zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Zu geringe Anspannung (z.B. Desinteresse oder übermäßige Coolness) führt zu schlechteren kognitiven Leistungen, ebenso wie ein zu hohes Angstniveau (z.B. Panik).

4. Rituale entwickeln

Prüfungen sollten professionell vorbereitet werden. Dabei hilft eine deutliche Trennung von Arbeits-, Leer- und Freizeit. Klare Alltagsrituale (pünktliches Aufstehen, definierter Arbeitsbeginn, geplante Pausen, festgelegtes Arbeitsende) sind unerlässlich. Von ebenso großer Wichtigkeit ist die Planung der Freizeit: sowohl auf körperlicher, als auch mentaler und sozialer Ebene sollte für ein adäquates Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Freizeit gesorgt werden. Sport, Kultur und der Austausch mit Freunden dienen auch der Regeneration der Leistungsfähigkeit und steigern dadurch die Produktivität der eigenen Arbeit. Gerade in Stresszeiten ist es wichtig, nicht auf gewohnte Alltagsrituale wie Sport, kulturelle Veranstaltungen und den Austausch mit Freunden zu verzichten. Auch bei der Herstellung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Arbeits- und Freizeit hilft die räumliche und zeitliche Trennung von Arbeits- und Privatbereich. Leerzeiten wie wahlloses Fernsehen, zielloses Surfen im Internet, überflüssiges Telefonieren etc. sind strikt zu kontrollieren und während der Arbeitszeit zu vermeiden. Schaffen Sie sich klare Rituale, die Sie auch einhalten!

5. Fachlich gut vorbereiten

Eine gute fachliche Vorbereitung, die zu fundiertem Wissen führt, ist das wichtigste Mittel gegen Prüfungsangst. Eine langfristig geplante, fundierte Aneignung des Prüfungsstoffs vermittelt Zuversicht, Sicherheit und Selbstvertrauen. Der Lernplan sollte Zeit zum Wiederholen des Erarbeiteten enthalten. Die Rekapitulation des Gelernten am Abend und am nächsten Morgen ist lernpsychologisch sinnvoll und verleiht Sicherheit. In der Zeit unmittelbar vor der Prüfung sollte das Gelernte erneut wiederholt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass man in der Wiederholungsphase die gleichen Texte, Lehrbücher etc. benutzt wie in der Lernphase. Lerngruppen helfen, die eigenen Arbeitsrituale und Fortschritte zu überprüfen.

6. Prüfungen üben

Häufiges Üben erleichtert es, Prüfungen als alltägliche Aufgaben zu betrachten und sie besser zu bewältigen. Suchen Sie sich Kommilitonen, mit denen Sie üben können, vielleicht im Rahmen einer Lerngruppe. Am besten kann man sich an bevorstehende Prüfungen gewöhnen, wenn die Übereinstimmung zwischen Übungssituation und späterer Prüfungssituation möglichst groß ist. Dabei sollte man an folgende Faktoren denken:

- Zeitpunkt und Ort der Prüfung
- Sitzordnung im Prüfungsraum
- Dauer und zeitlicher Ablauf der Prüfung
- Welche Prüfer sind anwesend und wie reagieren sie?

Nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Wissen darzustellen!

7. Störungen vermeiden und Produktive Entspannung lernen

Richten Sie Ihre Lernumgebung so ein, dass Störungen vermieden werden. Nutzen Sie für die Prüfungsvorbereitung Seminarräume im Institut und Arbeitsplätze in der Bibliothek. Da dort meist noch andere Studierende lernen, kann dies eine weitere wichtige Motivationsquelle für Sie sein und die Ausdauer beim Lernen fördern.

Pausen und Zeiten der Ruhe sind von großer Bedeutung für die eigene Produktivität. Damit sich die Kraftreserven wieder füllen, müssen die Ruhepausen nicht unbedingt lang sein. Machen Sie mit sich selbst einen Test: Schauen Sie für 30 Sekunden aus dem Fenster und betrachten Sie die Wolken am Himmel. Sie werden sehen, dass die damit verbundene Ruhe entspannend, aber auch anregend ist. Und Sie werden spüren, wie lang 30 Sekunden Nichts-Tun sein können.

Produktive Entspannung kann gezielt gelernt und in der Tagesplanung berücksichtigt werden, z. B. durch Einrichtung von Zeit und Raum für ungestörtes Nachdenken, Spaziergehen etc. Sich zum „Abschalten“ vor den Fernseher zu setzen oder am Computer zu spielen, schadet dagegen der geistigen und körperlichen Erholung. Die starken visuellen Eindrücke verhindern, dass sich zwischen den Lerninhalten mentale Verknüpfungen ausbilden. Auch Alkohol und Drogen beeinträchtigen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis.

8. Kreative Freiräume nutzen

Füllen Sie die Freiräume, die Ihnen Ihr Studium lässt, auf kreative Art und Weise aus. Vergessen Sie neben der Prüfungsvorbereitung und dem Studium Ihre anderen Interessen nicht. Anstehende Prüfungen sind gerade ein Grund, die eigenen Interessen sowie Freund- und Partnerschaften bewusst zu erleben und zu pflegen. Musik, Film, Theater und gute Gespräche sollten gerade in anstrengenden Phasen gezielt zur Erholung genutzt werden.

9. Unmittelbar vor der Prüfung: Alltagsrituale und professionelle Struktur beibehalten

Unmittelbar vor der Prüfung geht es darum, die Lernphase rechtzeitig zu beenden. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, die zu Beginn festgelegten Arbeits- und Freizeiten einzuhalten. Sinnvoll ist es, sich am Abend vor der Prüfung zu entspannen, etwas Kulturelles oder Geselliges zu unternehmen. Verzichten Sie aber auf Alkohol und andere Drogen, setzen Sie diese auch jetzt nicht zur „Lockerung“ oder zum Abschalten ein. Nehmen Sie ein Medikament zur Angstreduktion nie zum ersten Mal unmittelbar vor der Prüfung ein. Die Wirkung der Medikamente zur Angstreduktion ist sehr individuell und lässt sich schwer einschätzen. Sie können zu müde werden oder mitunter auch paradoxerweise mit einer Zunahme von Angst reagieren.

Wiederholen Sie am Prüfungstag entspannt, was Sie schon gelernt haben, vergewissern Sie sich, was Sie wissen und suchen Sie nicht danach, was Sie nicht wissen. Freuen Sie sich über die Gelegenheit, Ihr Wissen darzustellen!

10. Die Prüfung aktiv gestalten

In der Prüfung geht es darum, die Situation möglichst aktiv zu gestalten und nicht nur passiv auf den Prüfer und seine Fragen zu reagieren. Hilfreich ist dabei die Einstellung, zeigen zu wollen, was man kann, und die Prüfung als Herausforderung zu betrachten. Das bedeutet, von dem Gedanken auszugehen: „Ich werde zeigen, was ich weiß“, anstatt zu denken: „Hoffentlich merkt man nicht, was ich alles nicht weiß!“ Oft ist es auch möglich, das Gespräch durch die eigenen Antworten in gewissem Umfang zu lenken. Dadurch kann man über Prüfungsinhalte sprechen, bei denen man sich sicher fühlt. Denken Sie daran: eine Prüfung ist eine professionelle Situation und ganz normaler Bestandteil des Studiums, nicht ein Kampf auf Leben und Tod. Die Prüfer sind in der Regel keine feindlichen Wesen.

11. Nach der Prüfung: Wertvolle Belohnung planen

Nach der Prüfung ist es nicht sinnvoll, sich einfach fallen zu lassen. Gönnen Sie sich eine kreative Pause zur Erholung und Regeneration. Planen Sie Belohnungen ein, die Sie wirklich freuen. Unternehmen Sie etwas Besonderes, machen Sie einen großen Spaziergang mit einem Freund, treiben Sie Sport, schauen Sie sich einen interessanten Film an, widmen Sie sich einem interessanten Buch, damit sich Ihre Freude auch ausbreiten kann. Dann wird Ihrer Anspannung eine Befriedigung folgen, die Sie für weitere Erfolge bereit macht.

12. Zusammenfassung: Produktive und kreative Work-Life-Balance

Die Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen sind die beste Gelegenheit, eine produktive und kreative Work-Life-Balance zu lernen. Grundsätzlich geht es darum, ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit zu etablieren und zu festigen. Wenn Ihnen dies gelingt, verfügen Sie über eine stabile Basis, die Ihnen Zufriedenheit, Sicherheit und Struktur gibt. Dann sind Sie in der Lage, gelassen auf die Herausforderungen von Studium und Berufsleben zu reagieren und produktiv und kreativ zu arbeiten.

Und: Im Zweifelsfall suchen Sie sich eine gute Beraterin oder einen guten Berater, ggf. auch eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten!

Weiterführende Literatur:

Holm-Hadulla, R.M.: Kreativität – Konzept und Lebensstil. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010
Knigge-Ilner, H.: *Ohne Angst in die Prüfung*. Eichhorn, Frankfurt 2006.